

Le calcium

Votre bébé a besoin beaucoup de calcium pour avoir des os solides et de bonnes dents.

Pourquoi ?

Il est important de consommer du calcium tout au long de la grossesse pour que bébé puisse avoir des os solides et des dents saines.

Un apport suffisant de calcium aide aussi la mère à préserver la santé de ses os et de ses dents.

Comment ?

- *Consommez des aliments riches en calcium, tels que :*
 - *le lait (toutes les sortes)*
 - *le fromage, le yogourt*
 - *les boissons de soya ou de riz enrichies de calcium*
 - *les amandes*
 - *du jus d'orange enrichi de calcium*
 - *du saumon et des sardines (avec les arêtes) en conserve*

Saviez-vous que ?

... Les dents de bébé commencent à se former lorsqu'il est dans votre ventre !